

## Yuk Kenalan lebih jauh dengan Gula Stevia, Si Pemanis Alami



Apakah Ibu pernah mendengar tentang stevia? stevia kini populer sebagai salah satu alternatif pemanis alami untuk membantu mengurangi penggunaan gula biasa (gula tebu). Sebenarnya apa sih stevia itu? Yuk, cari tahu lebih banyak mengenai manfaat stevia maupun kekurangannya sebelum memutuskan untuk mengonsumsinya.

### **Apa itu stevia?**

stevia adalah pemanis alami pengganti gula yang berasal dari tanaman daun *Stevia rebaudiana*. Hasil olahannya ada yang berupa butiran halus seperti gula halus dan ada yang berbentuk cairan. Stevia mengandung *steviol glycosides* yang membuat stevia berkali-kali lipat lebih manis dari gula biasa.

Penggunaan stevia sebagai pemanis pun sudah dinyatakan aman oleh BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan), EFSA (European Food Safety Authority) dan FDA (Food and Drug Administration). Selain itu, stevia sudah banyak digunakan di berbagai negara seperti Jepang, Korea, China, Asia Tenggara, Amerika Selatan.

### **Apa manfaat stevia?**

- Tidak seperti pemanis buatan lainnya, stevia pengganti gula dibuat dari bahan alami sehingga tentu lebih aman bagi tubuh kita.
- Penelitian menunjukkan bahwa stevia tidak mengandung kalori dan karbohidrat sehingga aman dikonsumsi oleh mereka yang sedang dalam program penurunan berat badan.
- Penggunaan stevia aman bagi penderita diabetes karena tidak mengakibatkan kenaikan kadar gula darah.
- Stevia tidak tersimpan dalam tubuh saat dikonsumsi. Steviol glycosides akan dipecah menjadi steviol yang kemudian diserap oleh tubuh dan dibuang dalam feses dan urin dengan cepat.
- Stevia aman dikonsumsi anak-anak. Badan kesehatan dunia seperti World Health Organization, Food and Drug Administration, dan Food and Agriculture Organization of United Nations mengakui bahwa pemanis dari stevia ini aman dikonsumsi anak-anak, ibu hamil serta ibu menyusui.

### **Apa kekurangan gula stevia?**

- Rasa manis gula stevia berkali-kali lipat dibandingkan dengan gula biasa, sehingga Ibu hanya perlu menambahkan sedikit saja takaran stevia. Hal ini mungkin akan sulit dan membutuhkan waktu menemukan takaran yang tepat untuk mendapatkan rasa manis yang tidak berlebihan.
- Tidak semua orang menyukai rasa manis gula stevia yang diikuti dengan sedikit rasa pahit di bagian akhir jika dikonsumsi dengan takaran yang berlebihan

Memang, ada banyak keunggulan dari gula stevia. Gula stevia yang Ibu temukan di toko-toko besar pun sudah melalui proses pengujian sehingga aman dikonsumsi. Bagaimana pun juga, seperti juga hal-hal lainnya, Ibu dan keluarga sebaiknya mengonsumsi pemanis ini secukupnya saja.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-kenalan-lebih-jauh-dengan-gula-stevia-si-pemanis-alami.html>